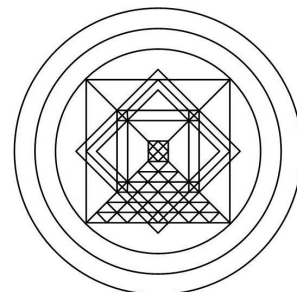


# Open Dag 15 januari 2012

Kom kennismaken met deze Yoga docenten

Doe mee aan **gratis** korte workshops!

10:00 start - 17.00 afsluiting



Raja Yoga Aalsmeer

## Workshop Mindfulness/Meditatie

10:15 tot 10:45

Om effectief en gezond te blijven in de hectiek van alledag, is het essentieel regelmatig even een (korte) time-out te nemen. Leer technieken en oefeningen, die een bewezen positief effect hebben op je mentale kracht en fysieke gezondheid.

Docente:  
Hedwigh Verbruggen-Letty tel 06-54760958  
info@hedwigh.com

## Workshop Kinderyoga

11:15 tot 11:45

Yoga voor kinderen is speels opgebouwd rond thema's, met yoga-houdingen, meditaties en mindfulness-oefeningen, spelletjes, tekenen of mandala's maken. Kinderyoga bevordert het zelfvertrouwen, de concentratie en de balans van je kind.

Docente:  
Margriet Verhagen tel 06-44958333  
margriety@chello.nl [www.leelayoga.nl](http://www.leelayoga.nl)

## Workshop Tieneryoga

12:15 tot 12:45

Tieneryoga is bedoeld voor meisjes én jongens tussen de 12 en 15 jaar en vormt een rustpunt in een vaak onrustige periode. Tijdens de promotieles kunnen tieners ervaren wat yoga inhoudt en zal er o.a. aandacht besteed worden aan de yogahoudingen en ontspanning.

Docente:  
Ellen Heilig tel (0297) 344 199  
ellen.heilig@gmail.com

Koffie en thee de hele dag beschikbaar - Zijdstraat 72A Aalsmeer

**Algemene informatie over de Open Dag:**  
**Tom Verlaan 0627268885 en/of Ester Hill 0655734994**

Tom Verlaan en Ester Hill van Raja Yoga Aalsmeer zijn beiden de hele dag aanwezig om vragen te beantwoorden en informatie te verschaffen wat betreft hun Raja Yoga lessen en uiteraard het nieuwe cursusaanbod.

## Raja Yoga

Een klassieke, holistische yogamethode, waar diepe meditatie, fysieke oefeningen en filosofie je compleet laat ontwikkelen. [www.raja-yoga.nu](http://www.raja-yoga.nu)

## Workshop Reconnective Healing

13:15 tot 13:45

Reconnective Healing is een krachtige nieuwe manier, die lichaam en geest kunnen helen. Naast meer informatie ook de mogelijkheid tot het voelen van deze bijzondere energie.

Docente:  
Kitty Opdam  
kitty.opdam@xs4all.nl [www.sun-flower.nl](http://www.sun-flower.nl)

## Workshop Acu-Yoga/Hatha Yoga

14:15 tot 14:45

Acu-yoga: de samensmelting van acupressuur en yoga. Door het aan-nemen van bepaalde yogahoudingen worden tegelijk acupressuurpunten geactiveerd; zo worden je vitale levenskrachten in balans gebracht.

Docente:  
Anja Koek tel 06-17785225  
info@yoga-aalsmeer.nl [www.yoga-aalsmeer.nl](http://www.yoga-aalsmeer.nl)

## Workshop Chakra Yoga

15:15 tot 15:45

Chakra's zijn bewustzijnsvelden en de verbindende schakels tussen lichaam en geest. Leer de chakra's kennen door yogahoudingen, adem-, visualisatie- en klankoefeningen. Breng je persoonlijkheid in balans.

Docente:  
Francien Goudsbloem tel 06-40182078  
f.goudsbloem@gmail.com

## Workshop Midlife Yoga

16:15 tot 16:45

De menopauze is een fysiek en mentaal transformatieproces. Een nieuwe tijd breekt aan. Maak kennis met speciale yoga oefeningen die fysieke overgangsklachten verminderen en je meer inzicht geven in je persoonlijke ontwikkeling.

Docente:  
Francien Goudsbloem tel 06-40182078  
f.goudsbloem@gmail.com